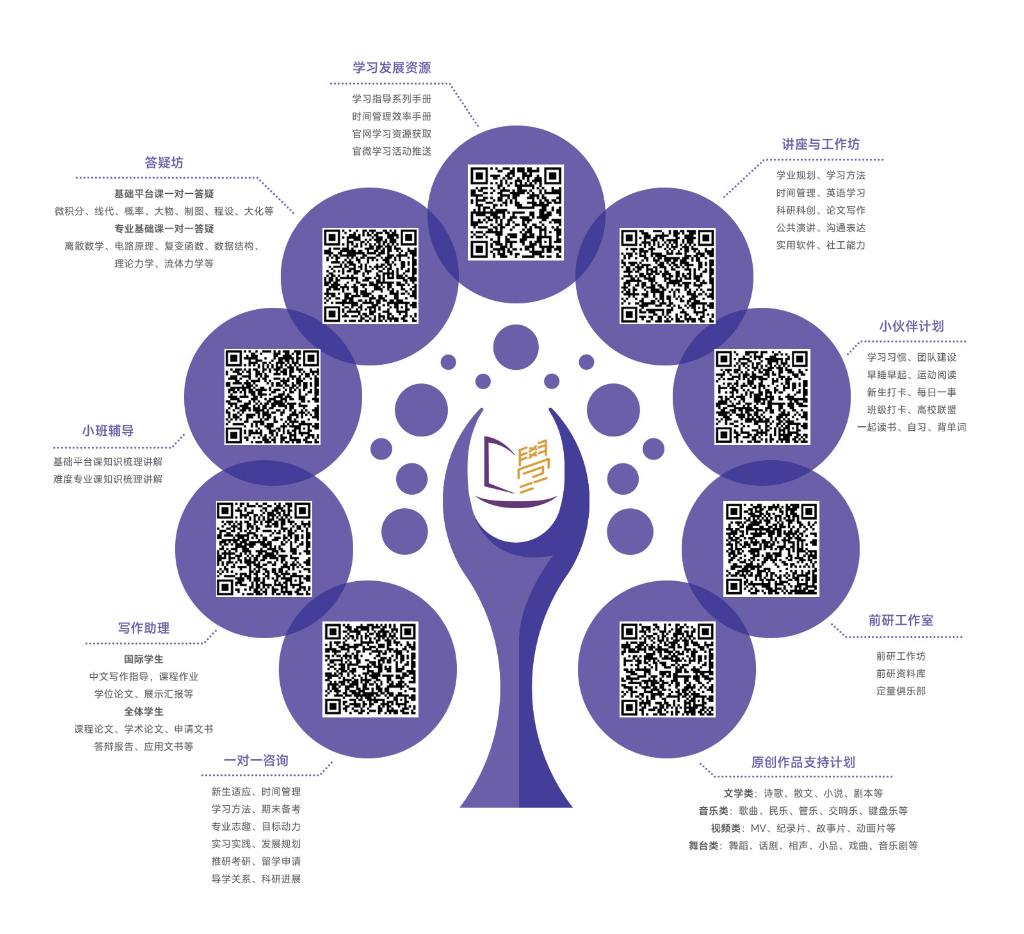
清华大学学生学习与发展指导中心

中心成立于2009年11月，旨在有针对性地解决学生学习与发展问题，为学生学习与发展提供专业化的指导、咨询和支持，拓展学生学习与发展能力，服务学生成长成才。




官方网站二维码


微信公众号:乐学


B站账号二维码

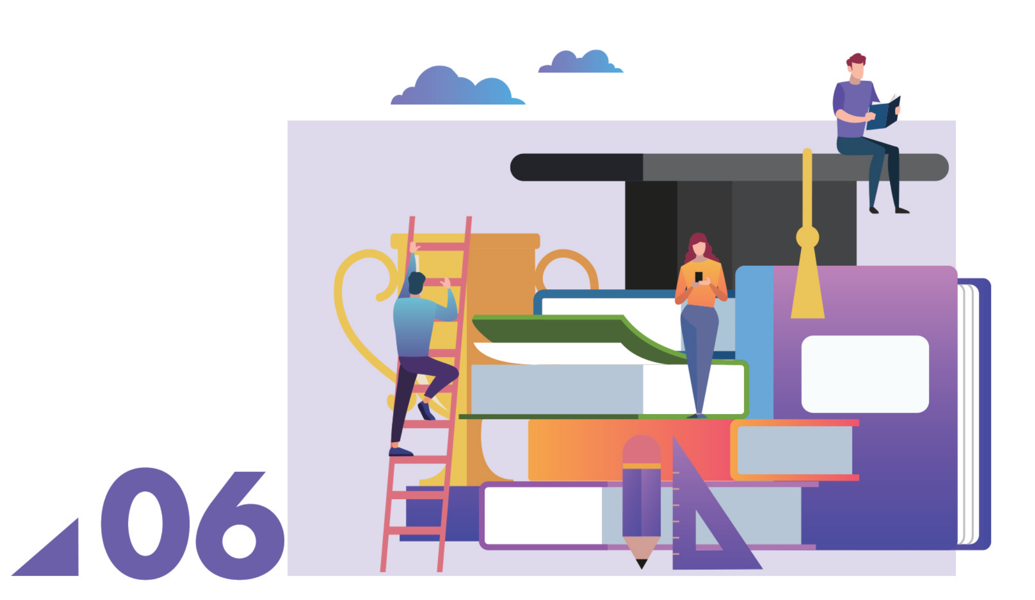
清华大学学生学习与发展指导中心
地址：清华大学紫荆C楼407
电话：010-62792453
邮箱：learning@tsinghua.edu.cn
网站：http://learning.tsinghua.edu.cn

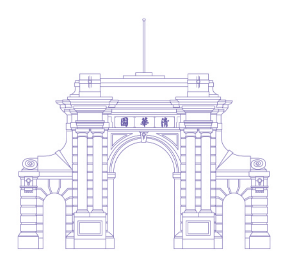
清华大学学生学习与发展指导中心
Center for Student Learning and Development, Tsinghua University

有效学习指导系列手册

为考试做准备

06

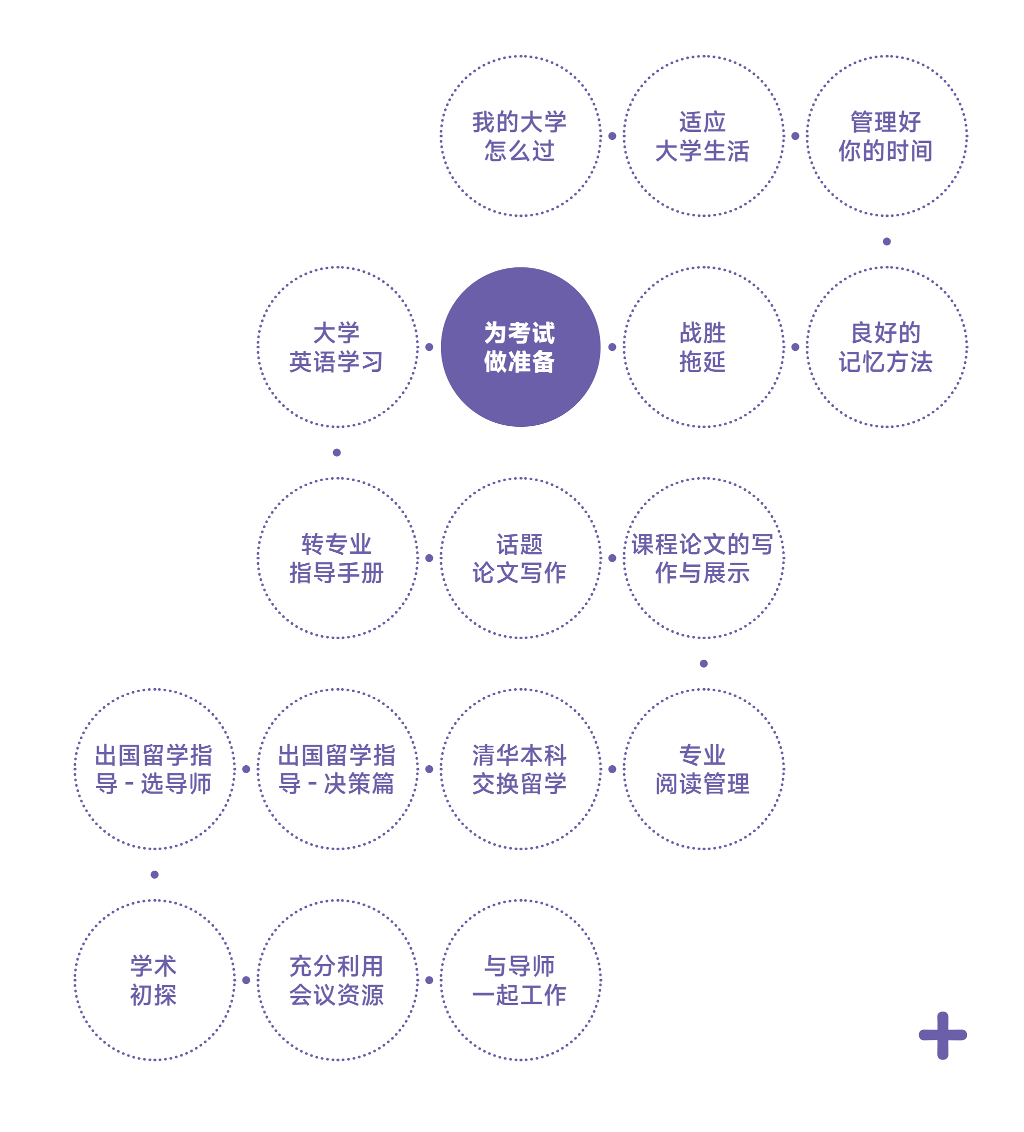




2023.12


有效学习指导
系列手册

06


我的大学怎么过
适应大学生活
管理好你的时间
良好的记忆方法
战胜拖延
为考试做准备
大学英语学习
转专业指导手册
话题论文写作
课程论文的写作与展示
专业阅读管理
清华本科交换留学
出国留学指导 - 决策篇
出国留学指导 - 选导师
学术初探
充分利用会议资源
与导师一起工作

C O N T E N T

目 录

为考试做准备

准备以及参加考试常常是一个让人焦虑和烦躁的过程，如果感觉自己对于应该准备些什么以及如何以最高效的方式去准备很有把握，那么考试就不会显得那么可怕。这里会提供一些资源来帮助你分门别类地准备你的考试。

01 制定复习计划

当需要在短时间内复习很多东西时，想清楚复习的时间、方式及内容就非常有必要。本文提供一些方法来帮助实现最有效的复习方案，包括：

注重日常复习

• 最好的复习方法是平时学习过程中，每周复习，及时解决当下困难，期末进行总复习的时候，会高效很多。

梳理复习内容

• 利用期末备考计划表工具，梳理考试目标，对应的任务清单。

• 任务清单通常包括：该门课程基础知识，作业题、例题、模拟题复习等，还有你判断比较重要的部分，然后利用以往试卷来核对你的选择是否足够全面。

• 评估工作量，并做宏观调控，如果发现要达到理想的复习效果，每周需要工作 200 个小时，那就必须做减法。

• 安排专门的时间，整理复习备用资料：如整理笔记、作业、下载以前的考题等。



期末复习备考计划表

序号	课程名称	目标分数	完成概率	考试方式	任务清单	所需时间 / 周
例：	线性代数	70 分	60-70%	作业 20 + 期中 20 + 期末 60	每周作业自己写 + 不懂的地方问清楚	课程：2 小时 作业：4-5 小时
1						
2						
……						

完善知识网络

复习不仅包括对你所学的知识进行回顾，同时需要你构建起课程知识网络，扫除知识盲点，从而系统深入地学习：

• 利用思维导图等工具，通过复习让知识系统化，建立起该门课程的知识网络结构，深化学习，而非为考试而考试。

• 查漏补缺：梳理该门课程的知识盲点，通过再学习弥补知识漏洞，减少知识盲点。

• 勤于思考：尝试着复习一部分内容，然后停下来回顾，它讲了什么， 简略笔记，最后将所有笔记连贯起来进行理解。

• 让笔记易记：使用副标题，用颜色标记关键点。

安排复习日程

• 制定复习时间，复习内容和预期收获：先确定你每天最高效的时间段（上午，下午还是晚上），然后将其用来安排复习，从而避免浪费时间。列出每个复习环节要达到的目标，完成之后划掉以增加复习动力。给自己一些短期奖励（咖啡、休息、打电话、体育锻炼、零食），并且牢牢记住你的最终目的：通过有计划的准备取得应得的好成绩。

• 注意每次每门课复习两到三个小时后休息片刻，接着开始另外的科目。不要一整天都看相同的内容，2—3 小时后要进行更换，这样你会感觉振作，效率也会提高。在你的复习周内至少应该保证每门要复习的课程都复习过一次，这样就避免了“时间全部用完了，X 门课程我还什么东西都没看”的危机感出现。

• 进行自测：当你复习完一个章节的内容，隔一天再进行自测。凭感觉写出你能想起来的东西，不管之前有没有写过：包括关键点、证明过程、主要定理、公式、与其他章节的联系以及突然产生的想法。

• 限时练习：临近考期时，要开始限时练习一下手边习题，从而计算出你考试所需的大致时间。在练习中不断提高答题速度。不要参考笔记， 做完之后回想自己遇到的困难，思考应该如何去解决。

• 找人一起复习：如果对你而言，讨论问题和交换材料对复习很有帮助， 不妨经常找同学一起自习。

高效复习：如果你能有计划且精力集中，那么完全不用把所有的时间花在复习上。学习是一项耗时耗精力的活动，不能长时间持续进行，你的大脑需要处理所接受的信息。要定期的休息，空出锻炼和社交的时间，饮食健康还要保证充足睡眠。

• 如果产生了焦虑：有些同学会在考试临近的时候过分焦虑。不妨按照这个指导中的复习策略一步步展开复习，有助于你感觉自己做了充分准备。如果还是很焦虑，甚至可能会影响考试发挥，最好去跟学习顾问或者辅导员进行交流探讨。



● 分类复习策略

针对多选题：

• 牢牢把握术语和定义，记牢相关内容，将信息写在卡片上粘在醒目的地方，保证每次路过都可以看到。

• 及时检测，看完书的十分钟后自测一下，尽可能的练习以前的考题，总结反思，第二天再进行自测。

针对简答题：

• 典型的简答题一般会让你“解释”“定义”或者“列举”。确保自己知道所复习知识点的关键部分及运用的原理，来回答上述三方面的问题。

• 在进行每个知识点复习时，把其重点和摘要记下来以便进行重要概念的定义与解释。

• 看看以前试卷中与知识点相关的简答题应该如何回答，以及每部分答案所占的分数是多少。

• 进行答题的简洁性练习。

针对开卷考试：

• 主要考察学生对知识点的理解和运用能力。

• 复习课本，将重要的知识点，按照出现的顺序列出来，以便快速寻找。

• 检查参考书籍、资料版本，确保是课程指定的正确版本。

针对口语考试：

• 注重积累：多听多看相关的广播及电视节目，培养语感。

• 与其他学生（native speaker）一起练习语言，每次事先准备一个讨论话题，在规定时间内进行交流讨论。

• 考试的时候如果让你就某个问题发表看法，切记弄清楚关键词怎么说。

02 复习记忆策略

很多同学担心自己记不住东西，尤其是临近考试时。这里将提供一些建议，帮助你在复习时候提高记忆能力。当然不是所有东西对任何人都适用，所以需要自己去尝试和选择。主要包括：

正确利用时间

• 黄金时间：想想自己在什么时候效率最高（上午，下午或者晚上），当你打算学习的时候，一定要弄清楚自己何时最专注高效。

• 间歇复习：适当的休息可以让你对接收的信息进行回顾和消化吸收， 复习的时候最好先看一遍，休息之后再进行重温。

• 分步学习：对问题的研究应该持续很长一段时间，循序渐进。每天可以不只思考一个问题，每个问题思考一部分，下一次你再思考该问题时，先花点时间回顾之前所得，在此基础上进行新问题的探索。

尝试主动学习

• 被动学习不可取：一遍遍翻看笔记，抄写小纸条或者泛泛地划出重点并没有什么效果。你要想真正记住知识就需要进行充分地思考与理解。

• 灵活地对你所学的东西进行思考，理解并把它与已有知识相结合。研究以前的试卷，分析应如何用你所学的知识来解决试卷上的问题：引用一个定理，还是直接阐述。

• 问问自己“我刚学到了什么”“我如何用刚学到的东西来回答考题”。

理解问题的几个招数

• 感知信息：我们很难记住无法理解的信息，所以你需要对所学的东西进行理解并将其与现有知识相结合。

• 用自己的语言记下对问题的理解。

• 想想新学的知识，在未知与已知之间发掘其相同及不同的部分：这个研究有价值吗？有人做过类似的东西吗？它是符合已有定理还是新 理论的一种反映？

• 把你的想法与朋友交流共享，有助于你组织思路，保证透彻理解问题。

• 组织信息：人们更容易记住有组织的信息。为你的信息提供有效的组织架构，提取问题最关键的部分，将信息分为几部分，通过图表归纳出来。与一大堆单独的东西相比，一系列相联系的信息更易被记住。

• 让信息更难忘：将信息配上声音或图像，从而形成对信息的直观感受；或者将表格配上颜色制造视觉印象。

需要记忆的东西的学习方法

• 公式和重要结论的学习：早点开始对公式的复习，逐个记忆。用有颜色的笔将公式写在卡片上，将其放置在显眼的地方，如水壶上。每次路过的时候看一眼，直到自己记住，然后用另一种颜色写上其他公式， 注意对旧公式定期回顾。

• 记忆术：记忆方法对学习很重要。如把一句话的所有单词首字母组成好记的单词或短语。

• 借助音乐：如果你擅长记忆歌词，不如试着选择合适的歌曲然后将其替换成相应的公式或者短语进行记忆。

进行自测

让你收获最大的复习周期安排，即是一遍遍回顾，每个回顾时间间隔逐渐增长：

• 10 分钟后复习一遍（可以在 10 分钟歇息结束时进行回顾）

- 一天之后看第二遍
- 再间隔三天
- 间隔一周......

当你发现遗忘的内容时，你可以从环节 1 开始重新复习记忆。

● 不断回顾已学知识

切记多做一些以前的考题，不一定要将答案完整写出。这样的练习计划可以让你熟悉题型，将你所学知识组织起来解决问题，也有助于你在考试中迅速回想起相关知识，然后把它应用到解决实际问题中去。

保持冷静，考试的时候一定要保持冷静。如果你发现自己忘记了某个知识点，那就换道题目。当你停止回想某些内容时，也许就会突然记起来。



03 平常心态应考

本部分主要针对考试当天提出一些建议，包括：

● 考试前夜

- 确保对第二天的考试时间、地点充分了解。
- 准备好需要带进考场的东西：笔、水、证件等。
- 适当休息：听音乐、看书、洗个热水澡等。
- 进行一下放松的锻炼活动。
- 如果直到半夜你的大脑仍然嗡嗡地塞满了复习的内容，不妨拿个本子把它们记下来，使自己放松。

● 在考场上

- 仔细阅读考试指导：在你看具体的题目之前，先阅读一下说明。这些都是必做题吗？过度紧张或者放松的考生经常会在类似“从 A 部分选择 1 道题目，B 部分选择 2 道题目作答”的情况下丢分，前者回答问题太多而后者太少。
- 安排好答题时间：根据题目数量将时间进行划分。可以按照每题的分数比例进行时间分配，留出一些时间来思考。例如：一个三小时的考试，四道大题，平均每个问题 45 分钟（10 分钟分析思考，35 分钟作答），对于计算题目要留出检查时间。
- 读题要仔细：首先通读一下整张试卷，再仔细看每一道题。也许你觉得某个已复习的知识点没有出现，其实它很有可能是换了另一种说法而已，或者说虽然你复

习了相关知识点，但是由于问题太隐讳导致理解不彻底。

• 会做的题目要做好：对任何你会做的题目，一定要充分理解和分析。针对这个问题的相关知识点，想想概念和证明都有哪些。不要回答你不懂的问题。

• 排好问题排序：有些人喜欢开始的时候选择自己最擅长的题目做。也有些人喜欢先将难题攻破，这样一来就可以稍微放松一下，更专注的解决容易的题目，让分数变得更高一点。

● 提高你的分数

• 弄清楚问题到底要问什么，你的答案究竟要包括哪些内容，相关材料有些什么。判卷者常抱怨学生回答的文不对题。

• 展示出你回答问题的步骤：如写论文，在导言中可以简要写出你对问题的理解和你回答问题的要点，然后分段阐述每个要点，当然可以插入一些短小的例证，最后用一段对你的回答做一个总结。

• 确定你答案的主题和讨论要点。

• 选择适当的知识点或论点进行阐述。



• 动笔之前稍微规划一下回答的顺序，然后就可以逐条开始回答了。

• 考试中的引用：例如，在写论文时你最好能提及与你话题相关的研究学者（注意名字不要写错）和他们著作的发表时间，如果不是开卷考试则不必长篇大论的套用他们的文章，也不用附上参考文献。

• 如果大脑一片空白：很多同学都担心自己会出现这种情况，如果真的出现了，放下笔，深呼吸，后仰着休息片刻。如果正在答题中，从头到尾看一遍你已经写下的东西，想想接下来要写什么，如果是公式就尝试着回想在复习该公式时看的图片或听的音乐，实在不行的话就先跳过去，或许你过会放松一点的时候就想起来了。

• 如果发现时间不够用：不要惊慌。看看你还剩下哪些题目，然后把剩下的时间作一下划分。一定要节约时间，例如写论文时可以每个论点举个简单的例子，接着阐述其他内容。如果真的无法按时完成，就写下你答案的要点，这些也会增加几分的。

● 对于多选题、简答题、开卷考试和口试

有多选题的考试与论文写作类考试很不一样，它主要关注概念和术语。

• 在答题之前看清楚题目说明。

• 审题时，尽量在看选项之前就想出答案。

• 拿着尺子有利于你更方便的找出写答案的地方。

• 首先回答你最有把握的题目，有点拿不准的先标记出来稍后回看，完全不会的放最后。

• 记住与论文写作相比，选择题是可以拿满分的。所以不要在某个问题上徘徊太久，不妨先跳过去，如果有时间再回去仔细思考。

• 如果你在考试结束之前完成了所有题目，记得回去仔细检查一下问题和答案，防止出现审题或拼写错误。

与论文写作相比，简答题要求你的答案简洁、全面而不是在某个话题上长篇大论。

- 根据每道简答题的分值将时间按比例分配。
- 如果有那种既有简答又有论述的题目，一定要仔细审题，不要漏掉任何一部分。
- 努力的回答好每道题目的每个部分，尽可能提高分数，也要注意不要浪费太多时间在分值很少的难题上。
- 利用答案中的定义或解释部分来辅助其他需要自己发表看法的部分， 切记不要重复写一遍，指代一下即可。
- 如果有个问题让你“简单谈谈”，把它当作微型论文来写，先用一两句表达你的观点，再用几句话从不同方面论述，最后用句总结性的话结尾。
- 如果让你去解释某个你不是很了解的问题，不妨想象成在与朋友谈论这个话题。

开卷考试（指你可以将相关参考资料或书籍带入考场的考试）可能会让人感觉轻松一些，因为不需要背诵很多的东西。然而它对你运用所学知识解决问题的能力是一个考验，所以切忌仅是照抄书本原话。

- 不要忘记带参考资料进入考场，因为你不能借别人的。
- 不要浪费时间试图去翻出新的信息或引证，就参考你所了解的知识点进行作答。
- 计划你的答案时不要参考书本，否则你很容易写下一个之前准备好的但与题目无关的答案。记住你应该根据对题目的理解来寻找与答案相关的信息。
- 在引用资料上的信息之前好好想想，确保信息是支持你的论点的。记住得分的关键在于你表达出自己的观点而不是借用别人的话，所以不要去抄很多的 quotes。
- 尝试着在一句话中恰到好处的引用几个关键字。
- 如果你直接参考资料上的某些段落，记住标出它们的页数或行数，附上作者的名字、文章发表的时间，就像文献写作一样。不过不需要在最后列出参考文献。

语言科目的口试与做演讲类似，准备越充分，感觉越放松。

- 一定要表现的很自信，进入考场时要面带微笑，与考官握手。考试时与考官进行眼神交流。在回答问题的同时可以加入一些提问，离开时记得谢谢考官。
- 深呼吸随时让自己保持冷静，带上一瓶水防止口干，温水比冰水更适合。
- 慢慢来！不要急着在想清楚自己要说什么之前就开始回答，否则很容易把自己绕进去。开口之前最好深吸一口气， 想清楚自己要说什么。
- 先听清楚全部的问题再开始思考。很多人喜欢把注意力集中在某个感兴趣的部分上，不要这样，你很可能因此错过问题的核心。
- 学会用你所学的语言说“你能再说一遍吗？”万一你漏听了或者不理解问题的某一部分，可以使用这句话让考官再重复一遍问题。
- 有些人在公开演讲时喜欢对自己做一些修饰，如穿的更漂亮，戴上一副眼镜等。有些人则在平常的状态下发挥的更好。想想自己是哪种类型然后进行相关准备。



FAQ

不要写在卷子上的东西

• 不要试图写一些与题目关系不大但你掌握的很好的知识点，否则可能会扣分的。

• 论文写作时切忌生搬硬套平时背过的文章，很可能二者的主题差很远。

• 不要使用白话或者短信语言。

• 不要写“我觉得，我认为”，而是要通过你的举例来得出相关结论。

• 最重要的是，千万不要试图给考官写纸条解释说由于某些客观原因导致错过这部分内容的学习。

考试之后

• 小心考试之后：考完想跟同学进行讨论是很自然的事情，不过最好不要这样。考试具有戏剧性，这是我考过的最难 / 容易 / 题目最快写完的考试， 每个人对考试的感觉都不一样，所以不用纠结谁好谁坏。

• 两场考试之间，也许你觉得多做几道以前的题目更有帮助。不过对于一些人来讲，放松和休息比最后一分钟还在往脑子里塞东西效果更好。

• 考场上的限时压力可能会让你丧失正常的学习状态。然而，此时正是最需要你清楚简洁地解决问题的时候。提前考虑你在考场上为了思路清晰而需要使用的方法将有助于你变得冷静和有准备。

（文章内容参考自 http://www.rdg.ac.uk/studyadvice）